



VDU LICĖJUS  
SOKRATUS

## II VALGIARAŠTIS (1-9 kl.)

### Šios savaitės valgiaraštis (IV)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Ryžių kruopų košė be pieno su sviestu, „grūdainis“, sviestas su žalumynais, arbatžolių arbata.	Obuolys	Rūgštynių sriuba, bulvių plokštainis, grietinė, švieži agurkai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, grūdų duoniukas, kinrožių arbata.
<b>Antradienis</b>	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, sumuštinis (naminė duonelė, varškės sūris, sviestas), vaisinė arbata.	Obuolys	Raudonųjų lęšių sriuba, grietinė, naminė duonelė, troškinti jautienos kukulaičiai su bulvių – žiedinių kopūstų koše, kininio bastučio salotos su agurkais, paprikomis ir morkomis, morkų šiaudeliai, vanduo.	Varškės sklandžiai su vaisių padažu, kakava.
<b>Trečiadienis</b>	Plėšyta kiaušiniene, sumuštinis (naminė duonelė, kepta kalakutienos nugarinė, sviestas), šviežias agurkas, juodoji arbata.	Obuolys	Daržovių sriuba su lydytu sūriu, naminė duonelė, suktinukai su daržovėmis „Springrolls“, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, šviežios morkos, bananas, vanduo.	Varškės apkepas su keptais obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, čiobrelių arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Naminė granola su jogurtu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), kinrožių arbata.	Obuolys	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, maltas vištienos kepsnelis su ryžiais, gūžinės salotos su agurkais, morkomis, ridikėliais su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Virti kietagrūdžiai makaronai su kietojo sūrio – špinatų padažu, sveikuoliškas sausainis, obuolys, čiobrelių arbata.
<b>Penktadienis</b>	Kvietinių kruopų košė su sviestu, pyragėlis su sūriu, švieži pomidorai, kmyną arbata.	Bananas	Bulvienė su šonine, grietinė, naminė duonelė, vištienos piršteliai su virtomis bulvėmis, morkų salotos su linų sėmenimis ir aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su vaniliniu padažu, avižinis sausainis, sūrio lazdelė, vaisinė arbata.